



HEKS Gärten Ostschweiz

Workshop-Reihe

Die Gartenapotheke

Tipps und Tricks für die Gesundheit
und das Wohlbefinden mit Heilpflanzen,
die im Garten wachsen

Themen:

- Anbau, Pflege und Ernte
- Eigenschaften
- Heilwirkung
- Heilkundliche Indikationen
- Wie einfache und wirksame Heilrezepte zubereiten (Tees, Waschungen, Umschläge, Heilöle, Inhalationen usw.)
- Informationen über fertige Präparate von Apotheke und Drogerie (Ätherische Öle, Kapseln, Tabletten, Tinkturen usw.)

Wann:

jeweils am Montag von 14:00 bis 15:30 Uhr

24.04.2023: **Lavendel, Rosmarin**

22.05.2023: **Brennnessel, Zitronenmelisse**

26.06.2023: **Johanniskraut, Wilde Malve**

Wo:

HEKS Gärten Rorschach, Signalstrasse 34, 9400 Rorschach

Bei schlechtem Wetter: Evang. Kirchgemeindezentrum, Signalstrasse 34, Rorschach

Kostenfrei

freiwillige Kollekte, Richtpreis 20.-

Kursunterlagen für die Teilnehmer:

Kräuter-Informationsblätter zu den besprochenen Pflanzen

Anmeldung und Auskünfte:

Maria Teresa Lucheroni

Projektmitarbeiterin HEKS Gärten Ostschweiz, Ärztin

maria-teresa.lucheroni@heks.ch

076 383 40.03

**HILFSWERK DER EVANGELISCH-REFORMIERTEN
KIRCHE SCHWEIZ**

In Kooperation mit:

HEKS Gärten Ostschweiz

Tellstrasse 4
9000 St.Gallen

Tel.: +41 76 476 83 82

gaerten-ostschweiz@heks.ch
www.heks.ch

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER